

VÝBER Z TABULIEK KALORICKÝCH HODNÔT NA 100 g POTRAVÍN

NÁZOV POTRAVINY	STAV SPRAC.	BIELK.	TUKY	SACHARIDY		ENERGIA		E (B)	E (T)	E (S)	E (A)
				g sacharid. na 100 g potraviny	g potraviny na 1 SJ (10 g sach.)	kJ	kcal				
		g	g					PCT	PCT	PCT	PCT
Zemiaky neskoré varené	príloha	2,2	0,2	22,3	44,8	396	95	9	2	89	0
Zemiaky varené v šupke	príloha	1,5	0,1	20,6	48,5	367	88	7	1	92	0
Zemiaky opekané	príloha	2,3	3,2	23,1	43,3	521	124	8	23	70	0
Kaša zemiaková	príloha	2,7	2,8	19,5	51,3	457	110	10	22	68	0
Zemiaky skoré	surovina	2	0,2	19,7	50,8	371	88	9	2	89	0
Zemiaky neskoré	surovina	2	0,15	20,6	48,5	358	85	10	2	89	0

Zdroj údajov : Národné poľnohospodárske a potravinárske centrum , Výskumný ústav potravinársky , online potravinová databáza